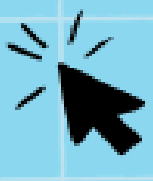
Manual de Neurodivergencias y Adaptaciones Razonables: Una Guía para la Educación Inclusiva

DIEGO VEGA

ENFOQUE EN CONDICIONES:

-AUTISMO

-DEFICIT ATENCIONAL E HIPERACTIVIDAD



Índice

Introducción

- Nota sobre el lenguaje utilizado
- ¿Qué entendemos por "condición"?
- Resumen de la propuesta del manual y objetivos

Capítulo 1: Fundamentos de la Neurodiversidad

- ¿Qué es la neurodiversidad?
- Principales condiciones neurodivergentes
- Breve historia y evolución del concepto
- El impacto de la neurociencia en la comprensión de la neurodiversidad

Capítulo 2: La Neurodiversidad en el Aula: ¿Por qué importa?

- Reconociendo la neurodiversidad en el entorno educativo
- El impacto de ignorar la neurodiversidad en el aula
- Los beneficios de un aula inclusiva
- Ejemplos prácticos de adaptaciones en el aula
- Esquema visual: Neurodiversidad en el aula

Capítulo 3: ¿Qué son las Adaptaciones Razonables?

- Definición y principio de las adaptaciones razonables
- Cómo identificar y aplicar adaptaciones en el entorno educativo
- Ejemplos de adaptaciones en el aula
- La importancia de la flexibilidad en la educación
- Capítulo 4: Estrategias para Promover la Inclusión
- Métodos didácticos inclusivos

- El papel de los docentes en la inclusión
- Cómo fomentar la autonomía de los estudiantes neurodivergentes
- Técnicas de comunicación efectiva

Capítulo 5: El Rol de las Familias y la Comunidad Educativa

- La importancia del apoyo familiar
- Crear redes de apoyo dentro de la comunidad escolar
- Cómo los cuidadores pueden ayudar en la transición escolar

Capítulo 6: Desafíos y Barreras en el Camino hacia la Inclusión

- Barreras comunes en el aula y la sociedad
- Prejuicios y estigmas sobre las neurodivergencias
- Cómo enfrentar la falta de recursos y apoyo institucional

Capítulo 7: Reflexiones Finales y Llamado a la Acción

- Reflexión sobre la neurodiversidad como valor humano
- Cómo podemos ser agentes de cambio en nuestras comunidades educativas
- Invitación a la acción para promover la inclusión de todas las personas neurodivergentes

Glosario

- Definiciones clave de términos técnicos y específicos
- Referencias Bibliográficas
- Citas y estudios respaldados por las normas APA

Introducción

Neurodivergencias y Educación: Una nueva mirada

Vivimos en un mundo naturalmente diverso. Las diferencias que vemos entre las personas —en su forma de pensar, de sentir, de aprender— no son fallas ni defectos: son parte de la riqueza humana. La neurodivergencia es un concepto que celebra esa diversidad del cerebro, reconociendo que no existe una única forma "correcta" de procesar la información, comunicarse o interactuar con el entorno.

En los últimos años, los avances en neurociencia y el surgimiento del movimiento de neurodiversidad han transformado la manera en que entendemos las condiciones como el autismo, el TDAH, la dislexia, la dispraxia, entre otras. Hoy sabemos que estas características no deben ser vistas solo como "trastornos" que necesitan ser corregidos, sino como diferencias neurológicas que merecen ser respetadas, valoradas y apoyadas.

Esta obra nace como una continuación natural de mi primer libro, *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo*, donde compartí mi experiencia en primera persona y reflexioné sobre los desafíos que enfrentamos las personas neurodivergentes en la sociedad actual. En aquel viaje, quedó en evidencia la necesidad urgente de generar herramientas prácticas para acompañar los procesos educativos de manera respetuosa e inclusiva.

La educación —especialmente en el nivel secundario— juega un papel fundamental. Es en las aulas donde los adolescentes neurodivergentes pasan gran parte de su tiempo, enfrentándose a desafíos, pero también desplegando talentos únicos. Para que todas las personas puedan aprender en igualdad de condiciones, es necesario que las instituciones educativas implementen lo que la ley y el sentido común indican: adaptaciones razonables.

Este manual nace con un propósito claro: ser una guía práctica que permita a docentes, equipos educativos, familias y cualquier persona interesada entender qué significa ser neurodivergente y cómo construir espacios de aprendizaje inclusivos. No solo teorizaremos: te ofreceremos ejemplos reales, estrategias fáciles de aplicar, plantillas que podrás adaptar a diferentes situaciones, y reflexiones útiles para poner en práctica cada concepto.

Todos los contenidos están respaldados por estudios científicos actuales y presentados siguiendo las normas de citación académica (APA, 7ª edición).

Queremos invitarte a pensar en la educación como ese jardín del que hablábamos: un lugar donde cada estudiante, con su forma particular de ser, pensar y sentir, pueda crecer con dignidad y respeto.

Porque la diversidad no es un problema a resolver: es una realidad a abrazar.

Bienvenidos.

Nota sobre el lenguaje utilizado

En este manual optamos por utilizar expresiones como "personas dentro de la condición de autismo" o "condición de déficit atencional e hiperactividad", entre otras similares, en lugar de términos tradicionales como "persona con autismo" o "persona con TDAH".
Esta elección de lenguaje busca respetar la identidad y la forma en que muchas personas neurodivergentes eligen autodefinirse, priorizando una visión de la neurodiversidad como parte inherente del ser, y no como una carga o patología externa.

Entendemos que el lenguaje construye realidades. Por eso, cada palabra utilizada en este material intenta favorecer una comunicación más respetuosa, consciente y alineada con los principios de la neurodiversidad.

Capítulo 1

¿Qué es la Neurodivergencia?

La neurodivergencia es un concepto que surgió dentro del movimiento por los derechos de las personas autistas en la década de 1990. Fue acuñado por la socióloga australiana Judy Singer, quien propuso que las diferencias neurológicas —como el autismo, la dislexia, el TDAH, la dispraxia, entre otras— no deberían ser vistas como desviaciones patológicas, sino como expresiones naturales de la variabilidad humana (Singer, 1999).

Desde esta perspectiva, ser neurodivergente implica que el funcionamiento neurológico de una persona difiere de lo que la sociedad considera "típico", pero no significa que esa persona esté "enferma" o "rota". Es simplemente una forma diferente de procesar la información, de sentir, de percibir el mundo y de interactuar con los demás.

La neurodiversidad, por su parte, es el concepto que engloba la existencia de múltiples formas de funcionamiento neurológico dentro de la especie humana. En palabras de Diego Vega (2025), "la neurodiversidad no es un problema a corregir ni una tragedia a evitar: es una realidad viva, necesaria y enriquecedora, parte esencial de la humanidad misma" (*Más allá del diagnóstico*, p. 22).

1.1. Neurodivergencia: una breve aproximación científica

La investigación en neurociencias ha corroborado que existen múltiples patrones de conectividad cerebral y que no hay un único "cerebro normal". Estudios de neuroimagen, por ejemplo, han mostrado que personas autistas tienen diferencias significativas en la densidad de sinapsis y en los patrones de activación de regiones como la amígdala y la corteza prefrontal (Ecker et al., 2015).

Así, cuando hablamos de neurodivergencia, nos apoyamos no solo en una perspectiva social o cultural, sino también en evidencias científicas que reconocen la pluralidad de desarrollos neurológicos posibles.

Entre las principales condiciones consideradas dentro de la neurodivergencia encontramos:

- Trastorno del Espectro Autista (TEA)
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
- Dislexia y otras diferencias de aprendizaje
- Dispraxia
- Síndrome de Tourette

- Altas capacidades intelectuales, entre otras.

Cada una de estas condiciones presenta desafíos específicos, pero también fortalezas particulares que muchas veces pasan desapercibidas en contextos educativos tradicionales.

1.2. Neurodivergencia en la vida cotidiana

Ser neurodivergente no significa experimentar dificultades de forma aislada. Implica vivir en un entorno social que muchas veces no reconoce ni respeta esas diferencias.

Por ejemplo:

- Un estudiante autista puede sobresaturarse frente a estímulos sensoriales habituales para otros, como luces fluorescentes o ruidos de fondo.

- Un adolescente con TDAH puede tener dificultades para sostener la atención en clases estructuradas, pero destacar en tareas que requieren creatividad y flexibilidad.

- Una joven con dislexia puede presentar errores de ortografía, pero tener una comprensión oral y un razonamiento superior a la media.

Estos ejemplos muestran por qué es fundamental adaptar el entorno y las expectativas, en lugar de intentar forzar a las personas neurodivergentes a encajar en moldes rígidos.

Como sostiene Vega (2025), "el verdadero desafío no es la neurodivergencia en sí misma, sino las barreras que el entorno impone cuando se niega a reconocer y valorar las diferencias" (*Más allá del diagnóstico*, p. 36).

Resumen práctico

- La neurodivergencia es una variación natural en la forma de funcionar del cerebro humano.

- No es una patología ni un defecto, sino una expresión legítima de la diversidad.

- Reconocer la neurodiversidad implica entender que hay múltiples maneras válidas de pensar, aprender y ser.

- La ciencia respalda la existencia de distintos patrones de funcionamiento cerebral en condiciones como autismo, TDAH, dislexia, entre otras.

Reflexiones para aplicar

- ¿De qué manera concibo la diversidad en el aula? ¿La veo como un problema o como una oportunidad?

- ¿Estoy dispuesto/a a cambiar estructuras tradicionales para incluir formas diversas de aprender y participar?

- ¿Qué pequeños cambios podría empezar a implementar para reconocer y valorar a estudiantes neurodivergentes en mi entorno educativo?

Citas formales usadas en este capítulo

- Ecker, C., Bookheimer, S. Y., & Murphy, D. G. (2015). Neuroimaging in autism spectrum disorder: brain structure and function across the lifespan. *The Lancet Neurology*, 14(11), 1121-1134. https://doi.org/10.1016/S1474-4422(15)00050-2

- Singer, J. (1999). *Why can't you be normal for once in your life? From a "problem with no name" to the emergence of a new category of difference*. In M. Corker & S. French (Eds.), *Disability Discourse* (pp. 59–67). Open University Press.

- Vega, D. (2025). *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo*. Montevideo: Autopublicado.

Capítulo 2

La Neurodiversidad en el Aula: ¿Por qué importa?

La escuela es uno de los primeros grandes escenarios de socialización y aprendizaje en la vida de cualquier persona. En ese espacio compartido, las diferencias individuales se hacen visibles: diferentes ritmos, intereses, estilos de comunicación, formas de atención y modos de expresión.

Cuando hablamos de neurodiversidad en el aula, no nos referimos solo a aceptar que existen estudiantes "diferentes". Implica reconocer activamente que cada cerebro aprende y experimenta el mundo de manera única, y que esas diferencias enriquecen la experiencia educativa de todos.

Según Armstrong (2012), la neurodiversidad nos invita a considerar las diferencias de aprendizaje no como "anomalías" que deben ser corregidas, sino como variaciones naturales que pueden ser aprovechadas pedagógicamente.

2.1. ¿Qué pasa cuando no se reconoce la neurodiversidad?

Cuando las instituciones educativas imponen un modelo único de enseñanza, invisibilizan a quienes no se ajustan a ese molde. Esto puede llevar a:

- Fracaso escolar injustificado: No porque la persona "no pueda aprender", sino porque el entorno no ofrece formas accesibles de enseñanza.
- Autoestima disminuida: Los estudiantes neurodivergentes internalizan mensajes de incapacidad o inferioridad.
- Mayor abandono educativo: Muchos jóvenes neurodivergentes abandonan la escuela por falta de apoyos o adaptaciones adecuadas (Artiles, Kozleski & Waitoller, 2011).

En *Más allá del diagnóstico*, Diego Vega (2025) señala que "no es el diagnóstico en sí mismo el que limita, sino el desconocimiento, la falta de apoyos y las barreras invisibles que construye la sociedad" (p. 48).

2.2. El impacto positivo de abrazar la neurodiversidad

Por el contrario, cuando se reconoce y respeta la neurodiversidad, suceden transformaciones profundas:

- Aumento de la participación activa de todos los estudiantes.

- Mejora de la autoestima y del bienestar emocional.
- Descubrimiento de talentos únicos que pueden florecer en ambientes flexibles.
- Construcción de comunidades educativas más inclusivas y justas.

Implementar prácticas inclusivas no beneficia únicamente a las personas neurodivergentes: mejora el aprendizaje para todo el grupo.

Ejemplo práctico:
Incorporar el uso de apoyos visuales en las clases (gráficos, mapas conceptuales) ayuda no solo a estudiantes con autismo o TDAH, sino también a cualquier estudiante que necesite reforzar el contenido a través de imágenes.

2.3. Esquema visual sencillo: "Neurodiversidad en el aula"

[Neurodiversidad en el Aula]

```
          ↓
RECONOCER → RESPETAR → ADAPTAR
          ↓
```

✔ Mayor participación
✔ Mejor autoestima
✔ Descubrimiento de talentos
✔ Comunidad más inclusiva

Resumen práctico

- La neurodiversidad en el aula reconoce que cada estudiante tiene una forma única de aprender y de experimentar el mundo.
- Ignorar la neurodiversidad genera barreras, exclusión y sufrimiento innecesario.
- Aceptarla y promoverla fortalece el aprendizaje, la autoestima y el sentido de comunidad.
- Las adaptaciones razonables benefician a todo el alumnado, no solo a quienes las necesitan explícitamente.

Reflexiones para aplicar

- ¿Mis prácticas educativas actuales permiten diversas formas de participar, aprender y expresarse?
- ¿Qué prejuicios podría tener acerca de la "normalidad" en el aula?
- ¿Cómo podría comenzar a reconocer y valorar los distintos talentos presentes en mis estudiantes?

Citas formales usadas en este capítulo

- Armstrong, T. (2012). *Neurodiversity in the Classroom: Strength-Based Strategies to Help Students with Special Needs Succeed in School and Life*. ASCD.
- Artiles, A. J., Kozleski, E. B., & Waitoller, F. R. (2011). *Inclusive education: Examining equity on five continents*. Harvard Education Press.
- Vega, D. (2025). *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo*. Montevideo: Autopublicado.

Capítulo 3: ¿Qué son las Adaptaciones Razonables?

Definición y principio de las adaptaciones razonables

Las adaptaciones razonables son modificaciones o ajustes realizados en el entorno educativo o en el proceso de enseñanza, con el fin de garantizar que las personas con neurodivergencias, como las personas dentro de la condición del espectro autista o dentro de la condición de déficit atencional e hiperactividad, puedan participar plenamente en la vida escolar y acceder a las mismas oportunidades que sus compañeros.

Es importante destacar que las adaptaciones razonables no son un privilegio, sino un derecho fundamental. Este derecho está respaldado por tratados internacionales y leyes nacionales que exigen que el Estado garantice que las personas neurodivergentes puedan acceder a una educación inclusiva y de calidad. Las adaptaciones se consideran un deber del Estado, que debe garantizar su implementación en todos los niveles educativos, desde la educación inicial hasta la educación secundaria, y deben ser ofrecidas por todas las personas involucradas en el proceso educativo: maestras/os, profesores/ras y cualquier otro personal que intervenga con estudiantes en condiciones del espectro autista o con dificultades relacionadas con el déficit atencional e hiperactividad.

Normativa internacional que respalda las adaptaciones razonables

El marco internacional establece claramente la obligación de garantizar adaptaciones razonables para las personas con discapacidades y neurodivergencias. Entre los tratados más relevantes se encuentran:

1. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) – Naciones Unidas
   La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), adoptada por la Asamblea General de la ONU en 2006, establece en su Artículo 24 que los Estados parte deben garantizar el derecho a la educación inclusiva y de calidad para todas las personas con discapacidad. Esto implica el deber de proporcionar adaptaciones razonables para que los estudiantes neurodivergentes puedan acceder a la educación sin discriminación. El párrafo 2 del artículo 24 especifica que se debe "asegurar que las personas con discapacidad puedan participar plenamente en el sistema educativo, en igualdad de condiciones con los demás".

2. Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) – Naciones Unidas
   La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece en su Artículo 26 que "toda persona tiene derecho a la educación", y que esta debe ser "dirigida al pleno desarrollo de la personalidad humana". En este sentido, se establece el derecho a una educación que contemple las adaptaciones necesarias para que ninguna persona quede excluida debido a sus características personales, como las neurodivergencias.

3. Reglamento del Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad
   En los comentarios generales del Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, se subraya la necesidad de garantizar que las adaptaciones sean individualizadas y ajustadas a las necesidades de cada persona, en un enfoque que favorezca la inclusión y la participación.

Normativa nacional que respalda las adaptaciones razonables

En el contexto uruguayo, la normativa también establece claramente que las adaptaciones razonables son un derecho, no un privilegio. Algunas de las leyes y decretos nacionales que respaldan este derecho son:

1. Ley N.º 18.651 - Ley General de la Persona con Discapacidad
   Esta ley, sancionada en 2010, establece que todas las personas con discapacidad tienen derecho a disfrutar de una educación inclusiva y de calidad. El artículo 7 de esta ley establece que el Estado tiene la obligación de proporcionar las adaptaciones razonables necesarias para garantizar la igualdad de oportunidades en el ámbito educativo. Además, la ley define a las adaptaciones razonables como ajustes que permitan la participación plena de las personas con discapacidad.

2. Ley N.º 18.651 - Artículo 11: Derechos a la Educación Inclusiva
   Este artículo reafirma que las adaptaciones razonables deben ser proporcionadas por los organismos educativos para asegurar que los estudiantes con discapacidad puedan acceder a una educación inclusiva en todos los niveles. La ley contempla que estos ajustes sean hechos sin que representen una carga desproporcionada para las instituciones educativas.

3. Ley N.º 19.591 - Ley de Salud Mental
   Esta ley, promulgada en 2018, también reconoce la necesidad de adaptaciones razonables dentro del sistema educativo para las personas con diversas condiciones de salud mental y neurodivergencias. La ley menciona que las personas con trastornos del espectro autista, déficit atencional e hiperactividad y otras condiciones tienen derecho a una educación inclusiva, respaldada por ajustes razonables que favorezcan su participación y éxito académico.

4. Decreto N.º 134/013 - Reglamento del Sistema de Inclusión Educativa
   Este decreto establece las bases para implementar la educación inclusiva en el sistema educativo uruguayo. De acuerdo con el decreto, las instituciones educativas deben realizar los ajustes necesarios para asegurar que todos los estudiantes, incluidas las personas con neurodivergencias, puedan acceder al contenido curricular de manera igualitaria. El decreto establece, además, que las adaptaciones razonables son un componente clave de la atención educativa a estudiantes con discapacidad.

¿Cómo identificar y aplicar adaptaciones en el entorno educativo?

Las adaptaciones razonables deben basarse en una evaluación individualizada de las necesidades del estudiante. Para poder implementarlas de manera efectiva, se recomienda:

1. Evaluación del estudiante: Observar y comprender las características particulares de los estudiantes dentro de la condición de autismo o dentro de la condición de déficit atencional e hiperactividad. Esta evaluación debe ser realizada por profesionales cualificados, como psicólogos educativos, terapeutas ocupacionales y otros especialistas.

2. Colaboración en equipo: Es fundamental trabajar de manera conjunta con los especialistas, las familias y el personal educativo. Los equipos interdisciplinarios pueden identificar las adaptaciones más adecuadas y asegurarse de que el entorno educativo favorezca la participación del estudiante.

3. Implementación flexible y continua: Las adaptaciones deben ser flexibles y evolucionar de acuerdo con el desarrollo del estudiante. Las revisiones periódicas son esenciales para asegurarse de que los ajustes sigan siendo útiles y adecuados a medida que el estudiante avanza.

Ejemplos de adaptaciones en el aula

1. Adaptaciones en la enseñanza:

    - Instrucciones visuales y auditivas: Utilizar imágenes, gráficos y audios para complementar la explicación verbal.

    - Desglosar tareas complejas: Dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables, con tiempos definidos para cada parte.

2. Adaptaciones en el ambiente físico:

    - Reducir estímulos visuales y auditivos: Utilizar ambientes más tranquilos, con menos ruidos y luces brillantes, para evitar la sobrecarga sensorial.

    - Espacios de descanso: Proveer áreas en las que los estudiantes puedan retirarse para relajarse y evitar la sobrecarga emocional o sensorial.

3. Adaptaciones en la evaluación:

- Tiempo adicional para exámenes: Permitir que los estudiantes cuenten con tiempo extra para realizar exámenes o actividades evaluativas.

- Evaluaciones alternativas: Ofrecer proyectos, presentaciones orales o pruebas adaptadas que permitan evaluar el conocimiento de manera más justa y adecuada.

Capítulo 4: Aplicación de Adaptaciones Razonables en Educación Secundaria

Introducción

La educación secundaria presenta nuevos desafíos para las personas dentro de la condición del espectro autista y la condición de déficit atencional e hiperactividad. En esta etapa, el aumento de la carga académica, las exigencias sociales y la expectativa de mayor autonomía hacen que la implementación de adaptaciones razonables sea aún más crucial para garantizar el derecho a la educación inclusiva, como lo establece el Artículo 24 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Organización de las Naciones Unidas, 2006).

El respeto por la neurodiversidad no solo implica reconocer las diferencias, sino también actuar activamente para remover barreras que obstaculicen la participación y el aprendizaje de cada estudiante. Como se ha mencionado en mi obra anterior, *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo* (Vega, 2025), "la verdadera inclusión comienza cuando dejamos de forzar la adaptación del estudiante al sistema y comenzamos a adaptar el sistema al estudiante".

Principios para aplicar adaptaciones en secundaria

1. Flexibilidad curricular

    - 🌕 Permitir alternativas para el cumplimiento de tareas, como exposiciones orales, proyectos prácticos, ensayos escritos o presentaciones multimedia.

    - 🌕 Facilitar el acceso anticipado a los materiales de estudio para que los estudiantes puedan prepararse con más tiempo y a su propio ritmo.

2. Apoyos visuales y organizativos

    - 🌕 Utilizar cronogramas visuales semanales.

    - 🌕 Incluir listas de chequeo de tareas y recordatorios visuales en el aula.

    - 🌕 Proporcionar agendas o apps organizadoras recomendadas por terapeutas o equipos de apoyo.

3. Espacios seguros de regulación emocional

    - Permitir pausas programadas o a demanda para regular estímulos o emociones, respetando la necesidad de tiempo personal.

    - Tener un espacio físico destinado a la regulación sensorial dentro de la institución, en coordinación con el personal de apoyo educativo.

4. Ajustes en la modalidad de evaluación

    - Permitir evaluaciones orales o proyectos en lugar de exámenes escritos tradicionales.

    - Ajustar los tiempos de examen, otorgando períodos más largos o permitiendo fragmentar la evaluación en partes.

5. Comunicación clara y directa

    - Dar instrucciones paso a paso, evitando ambigüedades.

    - Confirmar la comprensión mediante preguntas abiertas ("¿Qué necesitas hacer primero?" en lugar de "¿Entendiste?").

6. Respeto a los apoyos individuales

    - Permitir el uso de apoyos tecnológicos (tabletas, grabadoras, programas lectores de texto) cuando sean recomendados.

    - No penalizar el uso de métodos de comunicación alternativos (por ejemplo, apuntes en esquemas, uso de pictogramas).

Normativa de referencia

Las adaptaciones razonables, en el nivel secundario, están respaldadas tanto por tratados internacionales como por normas nacionales, entre ellas:

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), Artículo 24 (ONU, 2006).

- Ley N.º 18.651 - Ley General de la Persona con Discapacidad (Uruguay, 2010).

- Ley N.º 19.691 - Promoción del empleo de personas con discapacidad, que también establece acciones afirmativas en el sistema educativo como preparación para la vida laboral (Uruguay, 2018).

- Decreto 134/013 sobre educación inclusiva.

- Código de la Niñez y la Adolescencia (Ley N.º 17.823) - Principio de interés superior del niño, niña y adolescente (Uruguay, 2004).

La no implementación de adaptaciones razonables constituye una forma de discriminación prohibida por la Convención (ONU, 2006, Artículo 2).

Ejemplos prácticos de adaptaciones en secundaria

A continuación, algunos ejemplos concretos de aplicación:

Situación	**Adaptación razonable sugerida**
Estudiante con hipersensibilidad auditiva	Permitir el uso de auriculares reductores de ruido en clases grupales o ruidosas.
Estudiante con dificultad en organización	Proveer plantillas de planificación semanal y ayudar en la priorización de tareas.
Estudiante que experimenta crisis sensoriales	Ofrecer un pase especial para salir del aula brevemente sin necesidad de explicación verbal.
Estudiante que se comunica mejor de manera visual	Aceptar presentaciones en forma de esquemas, mapas conceptuales o infografías.

Reflexión final del capítulo

Garantizar adaptaciones razonables en la educación secundaria no solo responde a un mandato legal, sino a un compromiso ético con la construcción de una sociedad que valore genuinamente la diversidad humana.
No se trata de otorgar beneficios extra, sino de equiparar las condiciones de acceso y participación.

Como señalamos anteriormente, el concepto de adaptación razonable tiene su raíz en reconocer que no todas las personas parten del mismo lugar, y que la equidad consiste en ofrecer los apoyos necesarios para que cada estudiante pueda desarrollarse y demostrar su verdadero potencial.

🧠 Esquema resumen: Adaptaciones razonables en Educación Secundaria

¿Qué son las adaptaciones razonables?

- 🔹 Ajustes necesarios para eliminar barreras en la educación.
- 🔹 Son un derecho, no un privilegio (Convención CDPD, 2006).
- 🔹 Su falta constituye discriminación.

Principios clave en secundaria

📚 Flexibilidad Curricular

- Alternativas en tareas y evaluaciones.

🗓️ Apoyos Organizativos

- Cronogramas, listas de tareas, agendas.

🧘 Espacios de Regulación

- Pausas sensoriales o emocionales.

✏️ Evaluaciones Ajustadas

- Más tiempo, diferentes formatos.

🗣️ Comunicación Clara

- Instrucciones directas y chequeo de comprensión.

📱 Tecnologías de Apoyo

- Uso permitido de herramientas tecnológicas adaptativas.

Normativa que respalda

📜 Internacional

- CDPD Art. 24 (ONU, 2006)

📜 Nacional (Uruguay)

- Ley 18.651 (2010)
- Ley 19.691 (2018)
- Decreto 134/013
- Código de Niñez y Adolescencia (Ley 17.823)

Ejemplos prácticos

Situación	**Adaptación sugerida**
Hipersensibilidad auditiva	Auriculares reductores de ruido
Dificultad organizativa	Plantillas de planificación
Crisis sensorial	Permiso para salir del aula
Comunicación visual	Presentaciones en esquemas

✨ Recordá:

La inclusión real ocurre cuando el sistema se adapta a las personas, y no al revés.

📚 Estrategias para Crisis y Estrés

1. Reconociendo los signos de sobrecarga sensorial y crisis emocional

Algunas señales tempranas que pueden indicar que un estudiante está entrando en crisis incluyen:

- Agitación motora inusual (balanceo, caminar sin rumbo, mover manos rápidamente).
- Conductas de evitación (querer salir del aula, taparse los oídos, esconderse).
- Aumento de la sensibilidad sensorial (reacción exagerada a ruidos, luces, contacto físico).
- Cambios en el tono de voz (gritos, llanto, silencio repentino).
- Expresiones de frustración intensa, ansiedad o confusión.

Importante: Cada persona neurodivergente puede manifestar estos signos de manera diferente. Conocer los patrones individuales de cada estudiante es clave.

---

2. Protocolo Básico de Actuación ante una Crisis

PASO 1: Mantener la calma

- El adulto debe mostrarse tranquilo, hablar con voz baja y pausada.
- Evitar acercarse de forma brusca o tocar a la persona sin permiso.

PASO 2: Reducir estímulos

- Alejar al estudiante de la fuente de sobrecarga (ruido, luz, gente).
- Ofrecer acceso inmediato a un espacio de regulación sensorial, si existe.
- Minimizar la cantidad de personas alrededor.

PASO 3: Validar la emoción

- Utilizar frases claras y tranquilizadoras:
  "Estoy aquí para ayudarte",
  "Veo que esto es difícil para ti",
  "Está bien que necesites un momento".

PASO 4: Ofrecer estrategias de autorregulación

- Recordar (si ya se han trabajado previamente) métodos personales de regulación como respiraciones profundas, uso de fidget toys, compresión profunda (si la persona lo acepta).

PASO 5: No forzar la verbalización inmediata

- Algunas personas necesitan tiempo para recuperar el lenguaje verbal después de una crisis. Se puede ofrecer la comunicación por señas, gestos, pictogramas, o simplemente dar espacio.

PASO 6: Acompañar el retorno progresivo

- No apurar el regreso a la actividad escolar. El estudiante debe reincorporarse cuando haya recuperado el control emocional y sensorial.

---

3. Colaboración con profesionales de salud y equipos de apoyo

✅ Es fundamental trabajar coordinadamente con los siguientes referentes:

- **Psicólogos/as escolares** o psicopedagogos/as.
- **Equipos de inclusión educativa** (cuando existan en la institución).
- **Referentes externos** de la salud (terapeutas, psiquiatras, neurólogos), cuando el estudiante cuente con acompañamiento clínico.

✅ El diseño de un **Plan de Apoyo Individualizado (PAI)** o de una **Guía de Protocolos de Crisis** debería elaborarse en conjunto, siempre respetando la voz y las necesidades del estudiante y su familia.

✅ Se recomienda realizar reuniones periódicas de revisión para ajustar las estrategias, especialmente si cambian las manifestaciones de crisis o las condiciones del entorno.

🧠 **Recordatorio fundamental:**

Una crisis **no es un acto voluntario** de mal comportamiento.
Es una **respuesta involuntaria** de un sistema nervioso que se siente amenazado o sobrepasado.

La actitud del entorno puede marcar la diferencia entre una experiencia traumática o una oportunidad de aprendizaje respetuosa.

📖 Capítulo 5: Estrategias de intervención específicas para personas dentro de la condición del espectro autista y condición de déficit atencional e hiperactividad en secundaria

5.1 Introducción

Cada estudiante es único y, en el contexto de las neurodivergencias, esta afirmación cobra aún más relevancia.
Este capítulo ofrece estrategias prácticas, basadas en la evidencia científica, para favorecer la inclusión y el aprendizaje efectivo de estudiantes dentro de la condición del espectro autista y de la condición de déficit atencional e hiperactividad (TDAH) en el ámbito secundario.

Siguiendo los principios de la neurodiversidad, no buscamos "normalizar" comportamientos, sino adaptar los entornos para que cada estudiante pueda desarrollarse respetando su singularidad.

5.2 Estrategias para estudiantes dentro de la condición del espectro autista

- 🔹 Anticipación de cambios

Proporcionar rutinas claras y avisar con tiempo sobre cualquier modificación (Howlin, 2005).

> Ejemplo: Avisar dos días antes sobre cambios de aula o actividades especiales.

- 🔹 Estructuración del entorno

Ambientes organizados y predecibles ayudan a reducir la ansiedad (Grandin, 2006).

> Ejemplo: Señalizar áreas de trabajo y descanso dentro del salón.

- 🔹 Apoyos visuales

Uso de pictogramas, esquemas, agendas visuales (Wong et al., 2015).

> Ejemplo: Un cronograma ilustrado de actividades diarias.

- 🔹 Comunicación concreta y literal

Evitar dobles sentidos o ironías, hablar de forma clara y precisa (Happé, 1995).

> Ejemplo: En vez de decir "¡Apurate como un rayo!", decir "Necesito que termines en 10 minutos".

- 🔹 Espacios de regulación emocional

Facilitar que el estudiante pueda retirarse a un espacio tranquilo cuando lo necesite.

5.3 Estrategias para estudiantes dentro de la condición de déficit atencional e hiperactividad (TDAH)

- Fragmentación de tareas

Dividir actividades grandes en partes pequeñas y manejables (Barkley, 2015).

> Ejemplo: En lugar de un solo trabajo largo, pedir tres entregas parciales.

- Refuerzos positivos inmediatos

Ofrecer reconocimiento rápido de logros (DuPaul & Stoner, 2014).

> Ejemplo: Felicitar verbalmente al terminar una tarea.

- Flexibilidad en movimientos

Permitir pequeños movimientos o pausas para estirarse, sin penalizar conductas motoras reguladoras (Miranda, 2010).

> Ejemplo: Permitir que el estudiante trabaje de pie o que use sillas móviles.

- Apoyos de organización externa

Uso de alarmas, recordatorios visuales, checklists (Langberg et al., 2011).

> Ejemplo: Una tabla de planificación semanal compartida con el docente.

- Reducción de estímulos distractores

Ubicar al estudiante lejos de ventanas o zonas de tránsito (DuPaul & Weyandt, 2006).

> Ejemplo: Asignar un banco en zona tranquila.

5.4 Estrategias comunes a ambas condiciones

- Validación emocional

Reconocer y no minimizar las emociones (Siegel, 2012).

> Ejemplo: "Veo que este cambio te incomoda. Vamos a buscar una solución juntos."

- Adaptaciones razonables individualizadas

Cada adaptación debe responder a necesidades específicas (Organización de Naciones Unidas, 2006).

- Trabajo colaborativo con la familia y otros profesionales

Comunicación permanente para ajustar apoyos de forma dinámica.

📱 Herramientas Tecnológicas para Apoyo Educativo de Personas Neurodivergentes

La tecnología bien utilizada puede ser una aliada fundamental para la accesibilidad, la organización, la comunicación y el desarrollo de la autonomía de estudiantes dentro de la condición del espectro autista y de la condición de déficit atencional e hiperactividad.

A continuación, se presentan algunas **apps validadas** y recomendadas:

---

1. Aplicaciones de organización y planificación

Ideal para estudiantes dentro de la condición de TDAH o quienes necesiten apoyos organizativos.

- **Todoist**
  Función: Organización de tareas y recordatorios diarios.
  Plataforma: Android, iOS, Web.
  Característica: Permite dividir tareas en subtareas, establecer prioridades visuales y programar alarmas.

- **Time Timer**
  Función: Gestión visual del tiempo.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Representación gráfica del paso del tiempo para mejorar la concentración y la planificación.

- **Google Keep**
  Función: Notas rápidas y listas de chequeo.
  Plataforma: Android, iOS, Web.
  Característica: Notas de voz, colores para categorizar tareas, sincronización automática entre dispositivos.

---

2. Aplicaciones de comunicación aumentativa y alternativa (CAA)

Especialmente útiles para estudiantes dentro de la condición del espectro autista que utilizan comunicación no verbal o multimodal.

- **Proloquo2Go**
  Función: Comunicación mediante pictogramas y generación de frases.

Plataforma: iOS.
Característica: Personalización de vocabulario, voz digital natural, adaptaciones para diferentes edades y niveles de lenguaje.

- **LetMeTalk**
  Función: Comunicación a través de pictogramas gratuitos.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Base de datos amplia y posibilidad de crear frases con imágenes personalizadas.

- **Avaz AAC**
  Función: Plataforma de comunicación aumentativa.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Personalizable, muy adecuada para niñas/os y adolescentes con perfiles variados de comunicación.

---

3. Aplicaciones de apoyo sensorial y emocional

Para estudiantes que necesiten regular sus emociones o encontrar calma en momentos de sobrecarga.

- **Breathe, Think, Do with Sesame**
  Función: Enseñanza de estrategias de respiración y resolución de problemas.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Actividades lúdicas guiadas por personajes de Plaza Sésamo.

- **Calm**
  Función: Meditación guiada, música para relajación y ejercicios de respiración.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Útil para programar pausas sensoriales durante la jornada escolar.

- **Sensory App House**
  Función: Colección de apps sensoriales para exploración visual, auditiva y táctil.
  Plataforma: Android, iOS.
  Característica: Juegos interactivos que ayudan en la autorregulación sensorial.

📋 **Consideraciones importantes**

- Antes de introducir una app, debe evaluarse **su pertinencia** para el perfil de cada estudiante y su consentimiento.
- El uso de tecnología debe **acompañar y potenciar** los apoyos humanos, no reemplazarlos.
- Se recomienda **formar a los equipos docentes** en el uso básico de estas herramientas para maximizar su impacto positivo.

📚 **Referencias complementarias**

- UNESCO (2021). *Guía de Recursos Tecnológicos para la Inclusión Educativa*.
- Autistic Self Advocacy Network (ASAN) (2020). *Recommendations on the Use of Assistive Technology for Autistic Individuals*.

5.5 Reflexión final

La verdadera inclusión educativa no se basa en moldear al estudiante para que encaje en estructuras rígidas, sino en transformar el entorno para que acoja su diversidad como un valor.

Tal como expuse en *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo* (Vega, 2025), "la adaptación no es un favor: es un acto de justicia".

🧩 Citas APA del capítulo

- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the Schools: Assessment and Intervention Strategies*. Guilford Press.
- DuPaul, G. J., & Weyandt, L. L. (2006). School-based intervention for children with attention deficit hyperactivity disorder: Effects on academic, social, and behavioral functioning. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(2), 161-176.
- Grandin, T. (2006). *Thinking in Pictures: My Life with Autism*. Vintage.

- Happé, F. (1995). Understanding minds and metaphors: Insights from the study of figurative language in autism. *Metaphor and Symbolic Activity*, 10(4), 275–295.

- Howlin, P. (2005). Outcomes in autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(2), 125-140.

- Langberg, J. M., Epstein, J. N., & Graham, A. J. (2011). Organizational-skills interventions in children and adolescents. *School Psychology Review*, 40(3), 405–418.

- Miranda, A. (2010). Intervención psicológica en niños y adolescentes con TDAH. *Revista de Neurología*, 50(Supl 3), S21-S27.

- Siegel, D. J. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam.

🎯 Esquema Visual — Capítulo 5

Estrategias de intervención específicas

Estudiantes dentro de la condición del espectro autista

✅ Anticipar cambios y rutinas claras
✅ Estructurar y organizar el entorno
✅ Usar apoyos visuales
✅ Comunicación concreta y directa
✅ Espacios de regulación emocional

Estudiantes dentro de la condición de déficit atencional e hiperactividad (TDAH)

✅ Fragmentar tareas grandes
✅ Reforzar positivamente de forma inmediata
✅ Permitir movimientos reguladores
✅ Apoyos de organización (alarmas, listas)
✅ Reducir estímulos distractores

Estrategias comunes

✅ Validar emocionalmente
✅ Adaptaciones razonables individualizadas
✅ Trabajo colaborativo con familias y profesionales

🧠 Reflexión Final

➔ Adaptar el entorno, no forzar al estudiante.
➔ La inclusión es un acto de justicia, no de caridad.

📚 Capítulo 6

Comunicación y Apoyos Visuales: Herramientas Clave para la Inclusión

1. La importancia de una comunicación efectiva

La comunicación efectiva es fundamental para garantizar la inclusión de estudiantes dentro de la condición del espectro autista y de la condición de déficit atencional e hiperactividad (TDAH). No solo se trata de transmitir información, sino de asegurar que esta información sea accesible, comprensible y que fomente la participación activa del estudiante en su proceso educativo.

Como menciona la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD, 2006), la comunicación debe ser accesible para todos, adaptándose a las necesidades individuales de cada persona. Esto incluye el uso de medios y métodos de comunicación aumentativos y alternativos, como los pictogramas y otros recursos visuales.

---

2. ¿Qué son los pictogramas?

Los pictogramas son representaciones gráficas que ilustran palabras, acciones o conceptos de forma simplificada. Están diseñados para facilitar la comprensión de personas que tienen dificultades con el lenguaje verbal. En particular, las personas dentro de la condición del espectro autista o con TDAH pueden beneficiarse enormemente de estos recursos, ya que su procesamiento visual suele ser más eficaz que el verbal. Los pictogramas ayudan a reducir la ansiedad, promover la autonomía y facilitar la comunicación tanto dentro del aula como en la vida cotidiana.

¿Por qué son importantes los pictogramas?

- Reducen la sobrecarga cognitiva: Al ofrecer representaciones gráficas de acciones o conceptos, los pictogramas permiten una comprensión más rápida y directa.

- Favorecen la autonomía: Los estudiantes pueden utilizar pictogramas para anticipar actividades o entender instrucciones sin necesidad de asistencia constante.

- Incorporan diferentes canales sensoriales: Los pictogramas aprovechan el sentido visual, que a menudo es más accesible que la comunicación verbal para algunas personas.

---

3. Herramientas para crear pictogramas

Existen varias plataformas en línea que permiten crear y personalizar pictogramas de manera sencilla. Aquí te dejo algunas opciones recomendadas:

- Canva: Ofrece plantillas personalizables para diseñar pictogramas adaptados a diferentes necesidades. Canva Pictogramas
- Creately: Permite crear pictogramas en línea con herramientas de diseño colaborativo. Creately Pictogramas
- Venngage: Cuenta con un editor de arrastrar y soltar para diseñar pictogramas visuales. Venngage Pictogramas
- PictoFacile: Convierte texto en pictogramas de forma rápida y gratuita. PictoFacile
- ARASAAC: Proporciona una amplia biblioteca de pictogramas listos para usar, especialmente diseñados para la CAA. ARASAAC

Estas herramientas te permitirán crear pictogramas personalizados que puedes utilizar para reforzar la comunicación en el aula o en el hogar.

---

4. Tipos de comunicación alternativa y aumentativa

La Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA) engloba métodos que complementan o sustituyen el lenguaje oral, facilitando la expresión de personas con dificultades comunicativas. Se clasifica en:

- Comunicación Aumentativa: Complementa el lenguaje oral, facilitando la expresión cuando el lenguaje verbal no es suficiente. Este enfoque incluye el uso de ayudas visuales, gestuales o tecnológicas para mejorar la comunicación.
- Comunicación Alternativa: Sustituye el lenguaje oral en su totalidad cuando este no es comprensible o está ausente. Ejemplos incluyen el uso de pictogramas, tableros de comunicación y dispositivos electrónicos especializados.

Ambos enfoques permiten a las personas con dificultades de comunicación interactuar, expresar sus necesidades y participar activamente en actividades sociales y educativas.

---

5. Aplicación práctica en el aula

En el ámbito educativo, los apoyos visuales como los pictogramas son herramientas poderosas para facilitar la participación y el aprendizaje de estudiantes con necesidades de comunicación. A continuación, algunas estrategias concretas que puedes implementar:

- Pictogramas en el pizarrón: Utiliza imágenes que representen las tareas del día para que los estudiantes puedan anticipar lo que va a suceder.

- Agendas visuales: Coloca un horario visual en un lugar accesible del aula, para que los estudiantes sepan qué actividades se desarrollarán a lo largo del día.

- Tableros de elección: Ofrece opciones visuales a los estudiantes para que puedan seleccionar sus actividades o preferencias.

- Señalización ambiental: Utiliza pictogramas para indicar la ubicación de áreas específicas dentro del aula (por ejemplo, el área de descanso, el baño, la salida).

Estas estrategias permiten que los estudiantes se sientan más seguros, comprendidos y en control de su entorno educativo.

---

6. Normativa que respalda el uso de apoyos visuales

El uso de apoyos visuales y otras herramientas de comunicación aumentativa y alternativa está respaldado por diversas normativas internacionales y nacionales:

Normativa internacional:

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) (ONU, 2006) — Artículo 24 sobre Educación Inclusiva, que establece el derecho a la educación para todas las personas con discapacidad, incluyendo la utilización de medios alternativos y accesibles para la comunicación.

- Declaración de Salamanca (1994) — Reconoce la necesidad de asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a una educación inclusiva, utilizando todos los apoyos necesarios.

Normativa nacional (Uruguay):

- Ley N.º 18.651 de Protección Integral de Personas con Discapacidad: Esta ley establece la obligación del Estado de garantizar el acceso a la educación, con

los ajustes razonables necesarios, como los apoyos visuales.

- Ley N.º 19.691 sobre Inclusión Laboral de Personas con Discapacidad: Aunque orientada a la inclusión laboral, esta ley también promueve la necesidad de adaptaciones y apoyos, aplicables también en el entorno educativo.

- Decreto 79/2019: Regula las adaptaciones razonables en el ámbito educativo, reconociendo la importancia de los apoyos visuales como una forma de garantizar el acceso a la educación.

🧩 Reflexión final del capítulo

Los apoyos visuales y las estrategias de comunicación alternativa y aumentativa no son un lujo, sino un derecho fundamental para garantizar la inclusión educativa. Utilizarlos de manera adecuada permite que todos los estudiantes, independientemente de sus dificultades comunicativas, puedan acceder al contenido, participar activamente y desarrollar su autonomía.

La implementación de estos recursos, además de estar respaldada por la normativa nacional e internacional, debe ser un compromiso de todos los actores educativos para promover una verdadera educación inclusiva y equitativa.

Capítulo 7: Estrategias de Regulación Emocional y Sensorial en el Entorno Educativo

Introducción

Las personas dentro de la condición del espectro autista y condición de déficit atencional e hiperactividad suelen presentar particularidades en el procesamiento sensorial y en la autorregulación emocional. Estas diferencias no implican una "falta" o "déficit" en sí mismas, sino modos diversos de experimentar el mundo (Grandin, 2013). Para fomentar entornos educativos accesibles y seguros, es indispensable comprender y respetar estas necesidades, implementando estrategias de apoyo adecuadas.

La regulación emocional y sensorial no es un accesorio: es una necesidad fundamental para que el aprendizaje y la participación social puedan darse de forma efectiva y respetuosa.

¿Qué entendemos por regulación emocional y sensorial?

Regulación emocional es la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones propias de manera adaptativa.

Regulación sensorial se refiere al manejo de las respuestas a los estímulos del ambiente (sonidos, luces, texturas, movimientos, etc.), de modo que no resulten abrumadores ni bloqueen la interacción.

En personas neurodivergentes, estas áreas suelen requerir apoyos concretos, especialmente en escenarios demandantes como la escuela o el liceo.

Particularidades sensoriales comunes

- Hipersensibilidad: Respuesta intensa ante estímulos que otras personas considerarían neutros (ej.: luces fluorescentes, ruidos de fondo).
- Hiposensibilidad: Necesidad de estímulos más intensos para registrar sensaciones (ej.: buscar el contacto físico fuerte, movimientos bruscos).
- Preferencias específicas: Búsqueda activa de ciertos estímulos como forma de regulación (ej.: balancearse, mirar luces, tocar ciertas texturas).

Importante: Estas características no son caprichos ni "malas conductas", sino expresiones legítimas de necesidades sensoriales.

> *"La comprensión de los perfiles sensoriales es clave para ofrecer un apoyo real y respetuoso en contextos educativos."* (Dunn, 2007)

Estrategias prácticas de regulación emocional y sensorial

En el aula:

- Espacios seguros: Habilitar un rincón de regulación donde el estudiante pueda ir sin ser sancionado o señalado.

- Pausas sensoriales programadas: Permitir momentos breves de descanso para evitar la sobrecarga.

- Adaptación ambiental: Minimizar estímulos innecesarios (luces muy intensas, ruidos estridentes, olores fuertes).

- Herramientas sensoriales: Proporcionar elementos como pelotas antiestrés, auriculares reductores de ruido o cojines sensoriales.

- Lenguaje emocional: Enseñar y practicar el reconocimiento de las emociones a través de pictogramas, escalas visuales o tarjetas.

Fuera del aula:

- Anticipación de cambios: Informar previamente sobre modificaciones en horarios, espacios o actividades.

- Actividades de movimiento: Incluir juegos que permitan descargar energía física de forma segura y regulada.

- Modelado emocional: Mostrar estrategias propias de manejo de emociones, normalizando pedir ayuda o tomarse un respiro.

Normativa que respalda la necesidad de apoyos emocionales y sensoriales

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006): Reconoce el derecho de las personas a una educación inclusiva en todos los niveles, respetando sus diferencias y necesidades individuales (art. 24).

- Ley Nº 18.651 de Protección Integral de Personas con Discapacidad (Uruguay, 2010): Establece la obligación de realizar ajustes razonables para garantizar el acceso efectivo a la educación.

- Decreto 125/014 (Uruguay): Regula los apoyos a estudiantes con discapacidad en los centros educativos, incluyendo adaptaciones individuales y colectivas.

Reflexión final

Implementar estrategias de regulación emocional y sensorial no solo favorece a las personas neurodivergentes: enriquece todo el entorno educativo, promueve la empatía, el respeto por la diversidad y mejora el bienestar general.

Invertir en estas acciones no es un gasto, es una inversión en derechos humanos.

Epílogo

Reflexiones Finales: Hacia una Educación Realmente Inclusiva

La construcción de espacios educativos accesibles para personas dentro de la condición del espectro autista y de la condición de déficit atencional e hiperactividad no es un favor ni una excepción: es un derecho consagrado en la normativa nacional e internacional. Las adaptaciones razonables no son un privilegio, sino una obligación jurídica y ética que toda institución educativa debe garantizar, desde la función de enseñar que ejercen maestras/os, profesoras/es, y todo el personal que interviene en el proceso formativo.

Este manual ha pretendido acercarte, de manera didáctica y fundamentada, a los conceptos clave de la neurodiversidad, la neurociencia aplicada y las estrategias prácticas que permiten concretar este principio de igualdad real. Porque sólo con conocimiento, compromiso y humanidad podremos dejar atrás los modelos excluyentes y construir comunidades donde todas las mentes tengan lugar.

Como expresé en *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo*, **el verdadero cambio comienza reconociendo a cada persona como experta de su propia vivencia**.

Que este manual sea sólo el comienzo de una serie de materiales que inspiren acción y transformación en cada aula, en cada rincón donde haya una mente neurodivergente buscando ser comprendida.

Gracias por ser parte del cambio.

Diego Vega
Montevideo, 2025.

📚 Voces y Experiencias: Inclusión en Aulas Uruguayas

1. Adaptación de las modalidades de evaluación

🔹 **Situación:**
Ana, estudiante de 15 años dentro de la condición del espectro autista en un liceo de Montevideo, presentaba gran ansiedad frente a los exámenes escritos en tiempo limitado, lo que afectaba su rendimiento académico.

🔹 **Adaptación aplicada:**
El equipo docente acordó permitirle presentar sus evaluaciones en formato oral, en una instancia individual con su profesora de confianza.

🔹 **Resultado observado:**
Ana logró demostrar su comprensión de los contenidos, reduciendo significativamente sus niveles de ansiedad. Además, fortaleció su participación en clase al sentirse más segura de sus capacidades.

---

2. Implementación de apoyos visuales en un liceo público

🔹 **Situación:**
En el Liceo N.º 4 de Las Piedras, Canelones, varios estudiantes, entre ellos un joven con diagnóstico de TDAH, presentaban dificultades para seguir la rutina diaria y organizar sus actividades.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se implementó una agenda visual semanal en el pizarrón de cada salón, detallando los horarios, actividades y cambios previstos con pictogramas y colores.

🔹 **Resultado observado:**
La previsibilidad disminuyó los niveles de distracción, mejoró la asistencia a clases especiales (como talleres) y facilitó la gestión del tiempo para todos los estudiantes.

---

3. Creación de un espacio de regulación sensorial en el turno vespertino

🔹 **Situación:**
En el Liceo N.º 3 de Maldonado, varios estudiantes (entre ellos dos con perfil sensorial hiperreactivo) manifestaban episodios de sobrecarga durante actividades de alta demanda sensorial, como talleres de música.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se habilitó un pequeño "rincón de calma" dentro de la biblioteca, equipado con luces cálidas, almohadones, auriculares reductores de ruido y libros de lectura ligera.

🔹 **Resultado observado:**
La posibilidad de retirarse voluntariamente permitió que los estudiantes gestionaran mejor sus niveles de estrés y permanecieran en la institución todo el turno, evitando deserciones o retiros anticipados.

4. Flexibilización de la entrega de trabajos prácticos

🔹 **Situación:**
Martín, estudiante de 16 años dentro de la condición de déficit atencional e hiperactividad, tenía dificultades para entregar trabajos escritos extensos en los plazos establecidos.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se permitió que Martín presentara sus trabajos en entregas parciales (por secciones) a lo largo de un mes, en lugar de un solo informe final.

🔹 **Resultado observado:**
Martín pudo organizar mejor su tiempo, mantuvo su motivación en las asignaturas y redujo su tasa de inasistencias. La calidad de sus trabajos también mejoró de forma notable.

---

5. Uso de apoyos tecnológicos en clase

🔹 **Situación:**
Valentina, estudiante de 14 años dentro de la condición del espectro autista, presentaba dificultades para tomar apuntes a mano debido a problemas de motricidad fina.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se le permitió utilizar una tableta electrónica en clase con aplicaciones de toma de notas y grabadora de voz.

🔹 **Resultado observado:**
Valentina logró seguir mejor el ritmo de las clases y participó más activamente en actividades grupales, mostrando mayor confianza en sus intervenciones orales.

---

6. Anticipación de cambios en la rutina escolar

🔹 **Situación:**
En un liceo de Tacuarembó, un estudiante de 15 años dentro de la condición del espectro autista manifestaba crisis de ansiedad ante cambios imprevistos en la organización escolar (por ejemplo, suspensión de clases o visitas de inspección).

🔹 **Adaptación aplicada:**
El liceo implementó un sistema de avisos anticipados mediante agenda escrita y comunicación directa con las familias.

🔹 **Resultado observado:**
Las crisis disminuyeron, el estudiante pudo gestionar mejor su ansiedad y mejoró su desempeño en actividades no estructuradas como excursiones o talleres externos.

---

7. Respeto por métodos de comunicación alternativos

🔹 **Situación:**
Lucía, adolescente neurodivergente, utilizaba esquemas gráficos y dibujos para explicar sus ideas, ya que se sentía insegura hablando frente a grandes grupos.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se aceptaron presentaciones en formato gráfico o de mapa conceptual como equivalentes a las exposiciones orales exigidas en la evaluación tradicional.

🔹 **Resultado observado:**
Lucía logró demostrar ampliamente sus competencias académicas, fortaleció su autoestima y desarrolló nuevas habilidades de comunicación.

---

8. Creación de equipos de apoyo entre pares

🔹 **Situación:**
Un grupo de estudiantes del turno nocturno de secundaria en Montevideo detectó que uno de sus compañeros dentro de la condición de déficit atencional necesitaba apoyo para organizar sus materiales y recordar fechas de exámenes.

🔹 **Adaptación aplicada:**
Se promovió la formación de equipos de "tutores pares" donde compañeros voluntarios ayudaban a organizar agendas y recordatorios, de manera informal pero sistemática.

🔹 **Resultado observado:**
El clima de solidaridad aumentó, y el estudiante logró mejorar su asistencia y desempeño general sin sentirse sobreexpuesto o discriminado.

🎒 Inclusión en Contextos Extracurriculares: Excursiones, Talleres y Actividades Especiales

1. Principio fundamental

La participación plena en **actividades extracurriculares** —como salidas didácticas, excursiones, talleres, ferias o eventos especiales— es un **derecho educativo** de todas las personas, tal como establece la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** (ONU, 2006).

Las adaptaciones razonables deben extenderse también a estos ámbitos para garantizar que estudiantes dentro de la condición del espectro autista y de la condición de déficit atencional e hiperactividad puedan participar en igualdad de condiciones.

---

2. Estrategias de inclusión en actividades fuera del aula

a) Planificación anticipada

- Informar con suficiente antelación sobre la actividad: fecha, lugar, horario, dinámica prevista.
- Usar **cronogramas visuales** y **guías de anticipación** con fotos o pictogramas del lugar que se visitará.
- Visitar (si es posible) previamente el lugar para identificar posibles barreras sensoriales o físicas.

b) Adaptaciones sensoriales y organizativas

- Ofrecer opciones de **lugares de descanso** tranquilos durante la actividad.
- Permitir el uso de **auriculares reductores de ruido**, gafas de sol o juguetes sensoriales.
- Designar un **acompañante de referencia** (docente o auxiliar) que conozca las necesidades de regulación sensorial del estudiante.
- Facilitar opciones de **retirada temporal** sin sanciones si la actividad se vuelve abrumadora.

c) Flexibilización de las expectativas

- Aceptar que la participación puede ser parcial (por ejemplo, solo asistir a una parte de la actividad).
- Ofrecer alternativas si alguna parte de la excursión no resulta accesible (por ejemplo, actividad paralela supervisada).

d) Trabajo previo de preparación emocional

- Ensayar o practicar mediante simulaciones lo que se vivirá durante la excursión (juego de roles, videos, fotos del recorrido).
- Clarificar las reglas de la actividad usando lenguaje concreto y apoyos visuales.

---

3. Ejemplos de buenas prácticas

🔹 En una excursión al Parque Rodó, un liceo de Montevideo preparó una "ruta adaptada" para estudiantes que necesitaban evitar sectores de gran concurrencia, permitiendo su participación en un recorrido alternativo más tranquilo.

🔹 En un taller de teatro, docentes de un liceo de Paysandú adaptaron la dinámica grupal permitiendo a una estudiante con hipersensibilidad auditiva usar auriculares sin necesidad de intervenir verbalmente todo el tiempo.

---

4. Reflexión final

La inclusión fuera del aula refuerza la autonomía, el sentido de pertenencia y las habilidades sociales de las personas neurodivergentes.

> "La participación genuina en la vida educativa no termina en la clase de historia o matemática: se extiende a cada excursión, a cada campamento, a cada taller." (Vega, 2025)

Adaptar contextos extracurriculares **es una obligación**, **no una opción**.

📋 **Resumen visual**

Checklist previo a una actividad extracurriculuar:

- ¿Se anticipó la información y el cronograma a estudiantes y familias?

- ¿Hay previstas pausas sensoriales y zonas tranquilas?
- ¿Existe flexibilidad en la participación?
- ¿Todo el equipo docente entiende y respeta los apoyos necesarios?

📚 Glosario de Términos Clave

Adaptaciones razonables:
Ajustes o modificaciones necesarios para que una persona neurodivergente acceda en igualdad de condiciones a la educación. Son un derecho garantizado por la normativa nacional e internacional.

Clasificación de las Neurodivergencias:

- **Neurodivergencias Innatas:**
  Diferencias neurológicas presentes desde el nacimiento o que se manifiestan en el desarrollo temprano. Ejemplos: condición del espectro autista, condición de déficit atencional e hiperactividad (TDAH), dislexia, dispraxia, síndrome de Tourette.

- **Neurodivergencias Adquiridas:**
  Diferencias neurológicas que aparecen como consecuencia de eventos vitales o lesiones a lo largo de la vida. Ejemplos: daño cerebral adquirido, trauma psíquico grave, secuelas de accidentes cerebrovasculares, trastornos neurológicos degenerativos.

Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA):
Conjunto de estrategias, herramientas y tecnologías que complementan o sustituyen el lenguaje oral para facilitar la expresión de las personas con dificultades comunicativas.

Condición:
Término utilizado para referirse a características como el autismo o el déficit atencional e hiperactividad, respetando la identidad de las personas y evitando una visión patologizante.

Déficit Atencional e Hiperactividad (TDAH):
Condición neurodivergente caracterizada por dificultades en la regulación de la atención, la impulsividad y/o la hiperactividad, que impacta en la vida académica y social.

Educación Inclusiva:
Modelo educativo que reconoce y valora la diversidad del alumnado, garantizando el acceso, la participación y el aprendizaje efectivo de todos, sin discriminación.

Hipersensibilidad sensorial:
Respuesta intensificada a estímulos sensoriales que suelen ser neutros para la mayoría (luces, sonidos, texturas, etc.), frecuente en personas dentro de la condición del espectro autista.

Hiposensibilidad sensorial:
Necesidad de mayor intensidad de estímulos sensoriales para ser percibidos adecuadamente, también frecuente en algunas neurodivergencias.

Neurociencia:
Disciplina científica que estudia el sistema nervioso, su estructura, su función y su desarrollo.

Neurodivergencia:
Término que describe una diferencia en el funcionamiento neurológico respecto de la mayoría, incluyendo condiciones como autismo, TDAH, dislexia, entre otras.

Neurodiversidad:
Concepto que reconoce la variabilidad neurológica humana como una forma natural de diversidad, al igual que la diversidad cultural o biológica.

Pictogramas:
Representaciones gráficas simples que transmiten significados de palabras, acciones o conceptos, utilizados como apoyo visual en la comunicación y el aprendizaje.

Regulación emocional:
Capacidad para identificar, comprender y gestionar adecuadamente las emociones propias y ajenas.

Regulación sensorial:
Habilidad para gestionar y responder adecuadamente a los estímulos sensoriales del entorno.

📚 Bibliografía

- Armstrong, T. (2012). *Neurodiversity in the classroom: Strength-based strategies to help students with special needs succeed in school and life*. ASCD.
- Artiles, A. J., Kozleski, E. B., & Waitoller, F. R. (2011). *Inclusive education: Examining equity on five continents*. Harvard Education Press.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4ª ed.). Guilford Press.
- DuPaul, G. J., & Stoner, G. (2014). *ADHD in the Schools: Assessment and Intervention Strategies* (3ª ed.). Guilford Press.
- DuPaul, G. J., & Weyandt, L. L. (2006). School-based intervention for children with attention deficit hyperactivity disorder: Effects on academic, social, and behavioral functioning. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(2), 161-176.
- Frith, U. (2003). *Autism: Explaining the Enigma* (2ª ed.). Blackwell Publishing.
- Grandin, T. (2006). *Thinking in Pictures: My Life with Autism*. Vintage Books.
- Happé, F. (1995). Understanding minds and metaphors: Insights from the study of figurative language in autism. *Metaphor and Symbolic Activity*, 10(4), 275–295.
- Howlin, P. (2005). Outcomes in autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(2), 125-140.
- Langberg, J. M., Epstein, J. N., & Graham, A. J. (2011). Organizational-skills interventions in children and adolescents. *School Psychology Review*, 40(3), 405–418.
- Miranda, A. (2010). Intervención psicológica en niños y adolescentes con TDAH. *Revista de Neurología*, 50(Supl 3), S21-S27.
- Organización de las Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (1994). *Declaración de Salamanca y Marco de Acción sobre Necesidades Educativas Especiales*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000098427_spa
- Siegel, D. J. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.

- Vega, D. (2025). *Más allá del diagnóstico: un viaje de autodescubrimiento, neurodivergencias y activismo*. Publicación independiente.

Anexo: Licencia de uso

Este material se distribuye bajo licencia de uso personal.
Se autoriza su reproducción parcial con fines educativos y siempre citando la fuente original.
Prohibida su venta o reproducción comercial sin autorización previa.

Plantilla Estrategias Aula

Plantilla Práctica: Identificación de Regulación Emocional y Sensorial en el Aula

---

Nombre de la institución: _____

Nombre del/a docente o referente: _____

Nivel educativo: Inicial / Primaria / Secundaria (seleccionar)

Nombre del estudiante (opcional): _____

Fecha de elaboración: ____ / ____ / _____

---

1. Identificación de necesidades

- ¿Presenta hipersensibilidad a:
- ¿Presenta hiposensibilidad a:
- ¿Necesita apoyos en:

2. Adaptaciones ambientales propuestas

Adaptación	Área	Responsable	Observaciones
Ej.: Reducción de luces	Aula de clases	Docente titular	Utilizar lámparas cálidas
Ej.: Espacio de regulación	Biblioteca	Referente de apoyo	Con almohadones y fidget toys

3. Estrategias de apoyo emocional

4. Actividades de regulación sensorial programadas

- Horarios:
  - 🌕 Primera pausa: ____ h
  - 🌕 Segunda pausa: ____ h
- Actividades sugeridas:

5. Seguimiento

- Fecha de evaluación de estrategias: ____ / ____ / _____
- Observaciones iniciales:

---

4. Ajustes o cambios propuestos:

Recordatorio: Las estrategias deben ser consensuadas con la persona en condición de autismo o condición de déficit atencional e hiperactividad y adaptadas según su evolución y preferencias.

Plantilla Práctica: Estrategias de Regulación Emocional y Sensorial en el Aula

---

Nombre de la institución: _____

Nombre del/a docente o referente: _____

Nivel educativo: Inicial / Primaria / Secundaria (seleccionar)

Nombre del estudiante (opcional): _____

Fecha de elaboración: ____ / ____ / _____

---

1. Identificación de necesidades

- ¿Presenta hipersensibilidad a:
  - Sonidos
  - Luces
  - Contacto físico
  - Texturas
  - Olores
- ¿Presenta hiposensibilidad a:
  - Sonidos
  - Movimiento
  - Contacto
  - Estímulos visuales
- ¿Necesita apoyos en:
  - Reconocimiento de emociones
  - Expresión emocional

- Manejo de frustración
- Planificación de pausas sensoriales

2. Adaptaciones ambientales propuestas

Adaptación	Área	Responsable	Observaciones
Ej.: Reducción de luces	Aula de clases	Docente titular	Utilizar lámparas cálidas
Ej.: Espacio de regulación	Biblioteca	Referente de apoyo	Con almohadones y fidget toys

3. Estrategias de apoyo emocional

- Uso de tarjetas de emociones visuales
- Escala del termómetro emocional (visual)
- Álbum personal de "cosas que me calman"
- Rutinas predecibles y claras
- Avisos anticipados ante cambios

4. Actividades de regulación sensorial programadas

- Horarios:
  - Primera pausa: ____ h
  - Segunda pausa: ____ h
- Actividades sugeridas:
  - Estiramientos suaves
  - Juegos de soplo o respiración
  - Uso de auriculares reductores de ruido
  - Tiempo en espacio seguro

5. Seguimiento

- Fecha de evaluación de estrategias: ____ / ____ / _____
- Observaciones iniciales:

- Ajustes o cambios propuestos:

Recordatorio: Las estrategias deben ser consensuadas con la persona en condición de autismo o condición de déficit atencional e hiperactividad y adaptadas según su evolución y preferencias.

Plantilla de planificación de adaptaciones razonables en Educación Secundaria

🏫 Información institucional

Nombre de la institución: _____

Dirección: _____

Teléfono de contacto: _____

Nombre del referente de inclusión (si aplica): _____

Correo electrónico institucional: _____

📚 Información del estudiante

Nombre del estudiante: _____

Condición específica: _____

Curso/Grupo: _____

Docente/a referente: _____

Fecha de elaboración: _____

🎯 Objetivos de la adaptación

Seleccionar uno o más:

- Mejorar el acceso al contenido curricular
- Favorecer la participación en clase
- Reducir barreras sensoriales o emocionales
- Facilitar la evaluación del aprendizaje

🛠️ Adaptaciones propuestas

Flexibilidad curricular

Apoyos organizativos

Espacios de regulación emocional

Ajustes en evaluación

Apoyos tecnológicos y comunicativos

📅 Plan de seguimiento

Fecha de revisión: _____

Responsable de seguimiento: _____

🧩 Notas adicionales

⚖️ Normativa de respaldo

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD, 2006).
- Ley General de la Persona con Discapacidad N.º 18.651 (Uruguay, 2010).
- Ley de Promoción de Empleo para Personas con Discapacidad N.º 19.691 (Uruguay, 2018).
- Decreto 134/013 sobre educación inclusiva.

🧠 Importante: Las adaptaciones razonables son un derecho garantizado por el Estado. El compromiso de docentes, profesorado y personal educativo es esencial para una educación verdaderamente inclusiva.

¿Querés que te la pase en formato Word o PDF para que la puedas imprimir o editar fácilmente?